



## **Gesundes Wohnen durch richtiges Heizen und Lüften**

Gute Luft ist wichtig für unser Wohlbefinden. Richtiges Heizen und Lüften optimiert die Luftqualität. Fenster und Heizung sind dabei Ihre Hilfsmittel.

### **Warum richtiges Lüften wichtig ist**

Beim Atmen wird Sauerstoff entnommen und Kohlendioxid abgegeben. Aktivitäten wie Kochen und Baden erhöhen die Luftfeuchtigkeit. Durch Lüften verbessern Sie den Sauerstoffgehalt und reduzieren die Feuchtigkeit. Ein Vier-Personen-Haushalt produziert täglich bis zu 11 Liter Wasser als Luftfeuchtigkeit. Neubauten sind dichter, daher ist richtiges Lüften wichtig, um Schimmel und Schadstoffe zu vermeiden.

### **Tipps für richtiges Lüften und Heizen**

- Küche/Bad: Nach dem Kochen oder Duschen sofort lüften, um Feuchtigkeit zu entfernen.
- Wohnräume: Stoßlüften bei schlechter Luftqualität. Überprüfen Sie die Luftfeuchtigkeit mit einem Hygrometer.
- Schlafräume: Bei gekipptem Fenster schlafen oder morgens Stoßlüften. Im Winter reichen 5-10 Minuten.

### **Regeln für ein gesundes Wohnklima**

- Fenster nicht stundenlang gekippt lassen, da mehr Wärme verloren geht als Frischluft hereinkommt.
- Beim Lüften Heizkörper ausschalten, um Energie zu sparen.
- Räume nicht mit warmer Luft aus anderen Räumen heizen.
- Auch wenig genutzte Räume ausreichend beheizen. Temperatur in Schlafräumen sollte nicht unter 16 Grad Celsius sinken.
- Möbel mit ca. 10 cm Abstand zur Wand aufstellen, Vorhänge eine Handbreite von der Wand entfernt lassen.

### **Sondersituationen**

- Neubauten: Regelmäßiges Lüften und Überprüfen der Luftfeuchtigkeit mit einem Hygrometer sind wichtig.
- Kellerräume: Im Sommer bei hoher Außenluftfeuchtigkeit Kellerfenster geschlossen halten.
- Fensteraustausch: Nach dem Austausch von Holzfenstern gegen Kunststofffenster häufiger lüften, da die neuen Fenster dichter schließen.

### **Tauwasser und Fensterbedienung**

- Innenscheibe: Beschlagen kann durch hohe Luftfeuchtigkeit entstehen. Regelmäßiges Lüften hilft.
- Außenscheibe: Kann sich bei hoher Luftfeuchtigkeit vorübergehend bilden, meist morgens.

Griffe in präziser Stellung lassen (senkrecht oben, waagrecht, senkrecht unten). Zwischenstellungen vermeiden, um Fehlbedienungen zu verhindern.